

# SABAH

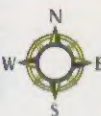
*Malaysian Borneo*



[www.sabahtourism.com](http://www.sabahtourism.com)

Get your copy when you arrive.  
**SABAH TOURIST MAP**  
— Sabah Travel Guide with Airports Revisited —

**SOUTH CHINA SEA**




**Discover**  
 The Wonders of  
**Sabah, Borneo**

รัฐซาบาห์ ที่มีจะถูกขนานนามว่า  
 “ดินแดนไคโลม” ตั้งอยู่ทางตอนเหนือ  
 ของเกาะบอร์เนียว ซึ่งเป็นเกาะที่ใหญ่  
 เป็นอันดับสามของโลก รัฐซาบาห์มี  
 อาณาเขตที่กว้างกว่าจังหวัดเชียงใหม่  
 ถึง 3.7 เท่า มีเมืองหลวงที่เจียบสงบ  
 ชื่อ โคตาดีนาบาลู หรือที่เรียกกันว่า  
 “เคเต” อยู่ติดทะเลจีนใต้ตรงข้ามอุทยาน  
 หมู่เกาะตุงกูอันดูลรามัน เมืองเคเตถือได้ว่า  
 เป็นประตูสู่มาเลเซียตะวันออก และมี  
 เที่ยวบินจากซิดนีย์และเมืองหลวงสำคัญ ๆ  
 ของเอเชียมากมาย







เอกลักษณ์ที่โดดเด่น  
ของ ซาบาห์ คือภูเขา

ดินาบาลูที่สง่างาม ด้วย  
ยอดเขาที่สูงถึง 4,095 เมตร และเป็นที่มาของชื่อเมืองหลวง "โคตา ดินาบาลู" ภูเขา ดินาบาลู  
นี้นับว่าเป็นภูเขาที่สูงที่สุด ที่ตั้งอยู่ระหว่างเทือกเขาหิมาลัยและเกาะนิวกินี เปรียบเสมือน  
เจ้าธรณีผู้ทรงอำนาจและเป็นที่เคารพของชาวเผ่าพื้นเมืองต่างๆ ในรัฐซาบาห์ จุดที่สูง  
ที่สุดของเกาะบอร์เนียวอยู่ในพื้นที่ 754 ตารางกิโลเมตร ของอุทยานดินาบาลูที่ได้รับการ  
ยกย่องให้เป็นมรดกโลก การพิชิตยอดเขาดินาบาลูนั้นอาจทำได้ในเวลา 2 วัน  
แต่หากต้องการชื่นชมธรรมชาติและทิวทัศน์ หรือหลีกเลี่ยงอาการเมาความสูง  
ควรใช้เวลาในการปีนเขา 3 วัน บนเขามิที่พักร่มไว้บริการนักท่องเที่ยวที่ความสูง  
3,500 เมตร ชื่อลาบันราตา ที่แวดล้อมไปด้วยทิวทัศน์ทั้งงดงามของหุบเขาและ  
เมฆหมอกด้านล่าง



อุทยานดินบาหล์เรียกได้ว่าเป็นแดนสวรรค์แห่งพฤกษานานาเกพันธ์  
มีพันธุ์ไม้ดอกกว่า 5,000 ชนิด มอส เฟิร์น และพืชใบมากมาย  
และเป็นแหล่งกำเนิดของกล้วยไม้กว่า 1,200 ชนิด หนึ่งใน

นั้นคือ กล้วยไม้รอร่ายดัลลีย์เปอร์ ออร์คิด

(*Paphiopedilum Rothschildiaum*)  
ทั้งงดงามและทึ่งหมาย





## น้ำพุร้อน

ท่องป่าบนสะพานซิงที่สูงถึง 41 เมตร  
ให้คุณสัมผัสธรรมชาติของป่าชื้นที่  
อุดมสมบูรณ์จากมุมสูงเทียบยอด  
ต้นเม็งการิสเจ้าป่า ดอกราฟลาเซีย  
ดอกไม้ที่ใหญ่ที่สุดในโลกก็พบได้ที่มี  
ซาบ่าห์เป็นแหล่งที่มีดอกราฟลาเซีย  
มากที่สุดในโลก ดอกไม้ชนิดนี้ใช้เวลา  
ออกดอกนานถึง 15 เดือน และบาน  
เพียง 7 วัน ในช่วงที่ราฟลาเซียบาน  
ทางอุทยานจะปิดประกาศบอก







## สัตว์ป่า

รัฐบาลบาห์มีป่าชื้นที่เก่าแก่และอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในโลกแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิด หากลองแม่น้ำเข้าไปในป่าชื้นนี้อาจได้เห็นลิงจมูกโด่งที่พบเห็นได้บนเกาะบอร์เนียวเพียงแห่งเดียวของโลก เมื่อถึงวัยผสมพันธุ์ลิงจมูกโด่งตัวผู้จะสร้างฮาเร็ม โดยอาจมีลิงตัวเมียถึง 20 ตัว ลิงจมูกโด่งตัวผู้นั้นสังเกตได้ง่ายจากจมูกที่ใหญ่และยาวเป็นวงง อวัยวะเพศที่แข็งตัวตลอดเวลาของเพลย์บอยแห่งเกาะบอร์เนียวนี้ก็มักเป็นที่สนใจของคนที่พบเห็น การล่องเรือผ่านเข้าป่านี้อาจได้พบช้างแควแห่งบอร์เนียวที่เป็นญาติห่าง ๆ ของช้างเอเชียอีกด้วย แต่ดาราทัวจริงของป่านี้น่าสนใจไม่แพ้ลิงอูรังอุตังที่แสนรู้และน่ารัก จากการวิจัยพบว่า อูรังอุตังนั้นมีถิ่นที่คล้ายมนุษย์ถึง 96.4% และเป็นลิงชนิดเดียวของโลกที่มักอาศัยอยู่ตามลำพัง แม่ลิงอูรังอุตังบางตัวอาจเลี้ยงลูกถึง 6 ปีเต็มจนกว่าลูกลิงจะใช้ชีวิตได้ตามลำพัง คุณสามารถเห็นอูรังอุตังห้อยโหนอยู่ตามกิ่งไม้ในป่าเซปิล็อก อุทยานอนุรักษ์อูรังอุตังที่ใหญ่ที่สุดในโลก และหากโชคดีอาจได้พบแรดสุมาตราที่หายาก



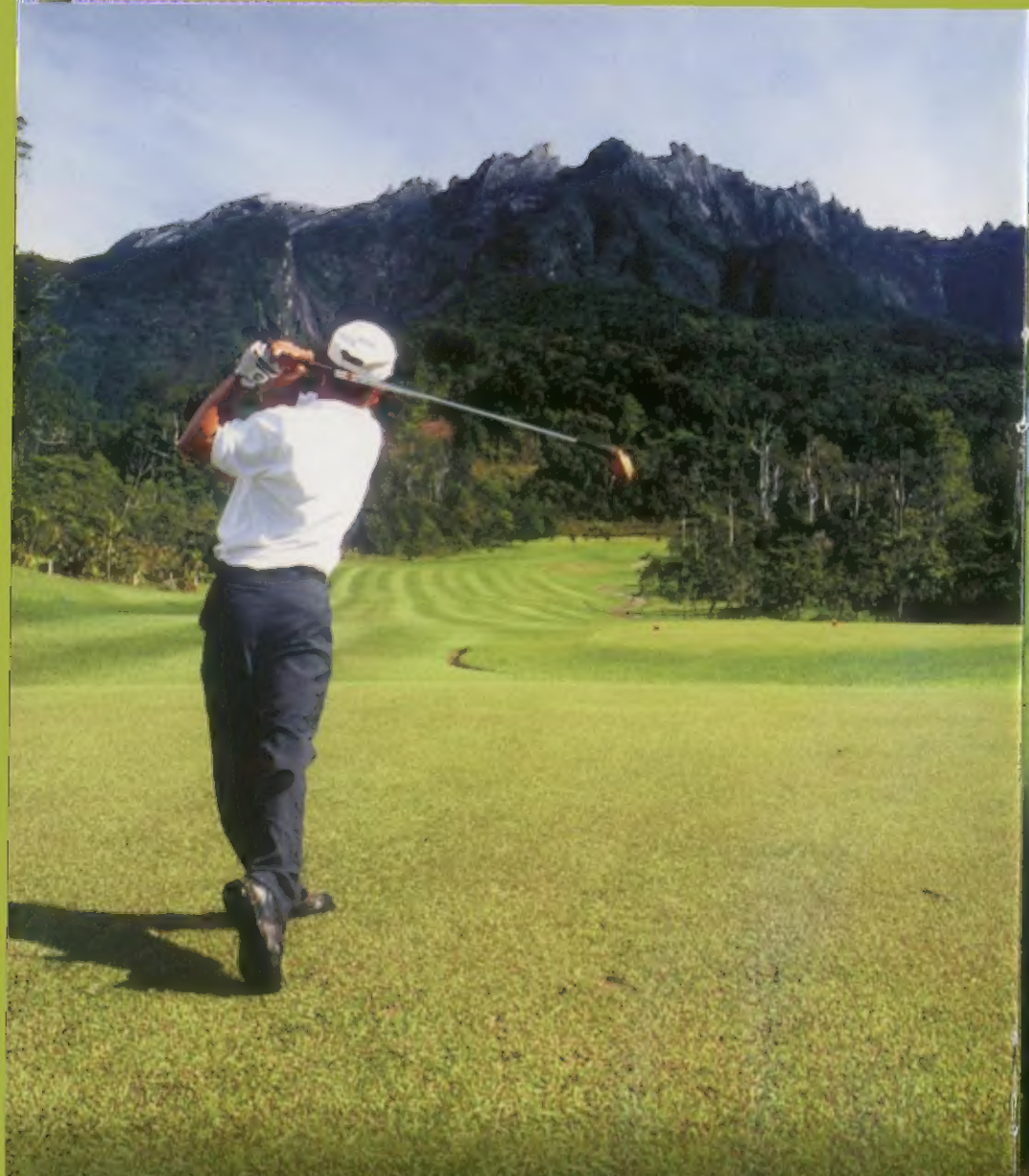
### กิโลดำน้า

นักท่องเที่ยวน้ำ  
เยือนโดตาดีนาบาดู  
สามารถชมความงาม  
ได้น้ำใต้ที่แหล่งดำน้ำ

อุทยานหมู่เกาะตงกูอับดุลราห์มัน  
ที่ห่างจากเมืองเพียง 15 นาทีทางเรือ

แต่แหล่งดำน้ำที่นักดำน้ำผู้มาเยือนทุกคนต้องชมคือ เกาะลิปาดัน ที่ขึ้นชื่อว่า  
สวยงามที่สุดในโลกแห่งหนึ่ง เกาะอื่นที่นักท่องเที่ยวนิยมไปดำน้ำยังมี เกาะลาวยังลาวยัง  
เกาะมันตานาบี เกาะมาบูล เกาะตาปาไล เกาะลังกายัน เกาะมาตาดิง ที่เดินทางไปได้ไม่ยาก





### กีฬาگอล์ฟ

รัฐซาบะห์มีสนามกอล์ฟที่ออกแบบโดยโปรกอล์ฟชั้นนำมากมายเช่น บอร์เนียวกอล์ฟ แอนด์คันทรีคลับ ที่ออกแบบโดย แจ็ค นิคดลอส สุเทอรารฮาร์เบอร์กอล์ฟคอร์สโดย แกรม มาร์ช ที่เปิดให้บริการทั้งกลางวันกลางคืน ดาร์มโบริสอร์ทกอล์ฟคอร์ส โดยโรนัลด์ ฟริม และสนามกอล์ฟของโรงแรมซากริล่าที่ชื่อ ดาลิตเบย์กอล์ฟโดยอีแอนด์จี พาโสลว โรเบิร์ต มูร เกรฟซ์ ออกแบบ 2 สนาม คือ ซาบาห์กอล์ฟแอนด์คันทรีคลับและ เมานท์ติดาบาลูกอล์ฟคอร์สที่มีระดับความสูง 6,000 ฟุต เหนือระดับน้ำทะเล ที่ท้าทายนักกอล์ฟด้วยเมฆที่ปกคลุมแฟร์เวย์





Kudat Golf & Marina Resort





## การผจญภัย

ท่องป่าขึ้น  
บันจี้กรายาน  
ขี่เสือภูเขา  
หรือล่องแก่ง  
ที่มาเลเซีย

## วัฒนธรรม

รัฐซาบาห์มีชนเผ่าพื้นเมืองกว่า 30 เผ่า เป็นศูนย์รวม

วัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ มากมาย

การได้เยี่ยมชมและพักแรม

ในหมู่บ้านของคนพื้นเมือง

เปรียบเสมือนการ

ได้ย้อนรอย

วัฒนธรรม

พื้นบ้านที่เรียบง่าย

แต่มีความสุข

เดือนพฤษภาคม

จะมีประเพณีฉลอง

การเก็บเกี่ยวตลอด

ทั้งเดือนตามหมู่บ้าน

ของชาวพื้นเมืองต่าง ๆ

นักท่องเที่ยวสามารถ

เข้าชมเทศกาลนี้และ

สัมผัสการต้อนรับที่อบอุ่น



## พิพิธภัณฑ

เมืองภูเก็ตมีพิพิธภัณฑที่ ๒ แห่ง คือ พิพิธภัณฑแห่งรัฐซาบาห์ที่ตั้งอยู่ในบริเวณบ่อนของอดีตผู้ว่าราชการในสมัยฝรั่งเศสก่อนที่เมืองภูเก็ตจะโอนมาสู่ไทย พิพิธภัณฑที่ได้มีการเก็บรักษาชุดเครื่องเบญจรงค์เครื่องประดับทองคำของชนพื้นเมืองที่หาดไต่ยาก ภายในบริเวณพิพิธภัณฑมีการจำลองหมู่บ้านของชาวพื้นเมืองต่าง ๆ ให้นักท่องเที่ยวได้เข้าชม

นอกจากนี้ ซาบาห์ยังมีพิพิธภัณฑแห่งอรรถธรรมอิสลามที่จัดแสดงของใช้ที่สื่อถึงศาสนาเชอไบตามาอิสลามแล  
พิพิธภัณฑเห็ดกาน์เจีย (Ganoderma lucidum) ที่มีขนาดใหญ่ มีลักษณะคล้ายฟอสซิล มีคุณสมบัตินำมาใช้รักษาโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นยาอายุวัฒนะด้วย



### อาหารเลิศรส

ซาบาห์ มีชื่อเสียงโด่งดังด้านอาหารทะเล ร้านอาหารทะเลมากมายที่บริการทั้งอาหารพื้นเมืองและอาหารนานาชาติ เมนูเด็ดที่ต้องสั่งอย่างน้อย 24 ชั่วโมงล่วงหน้า คือ ซูปรังนกเลิศรสของซาบาห์







Sutera Harbour Resort



### ที่พัก

ซาบาห์ มีที่พัก  
หลายแบบหลายระดับ  
ไว้บริการนักท่องเที่ยว  
ตามงบประมาณของแต่ละท่าน  
ตั้งแต่ โรงแรม 5 ดาว บังกะโลในป่า  
จนถึงที่พักบนภูเขา



Shangri-La's Tanjung Aru Resort



Shangri-La's Rasa Ria Resort







**SABAH TOURISM BOARD**

51, Jalan Gaya, 88000 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

Tel. +60 88 212121

Fax. +60 88 212075

Email. [info@sabahtourism.com](mailto:info@sabahtourism.com)

Website: [www.sabahtourism.com](http://www.sabahtourism.com)

